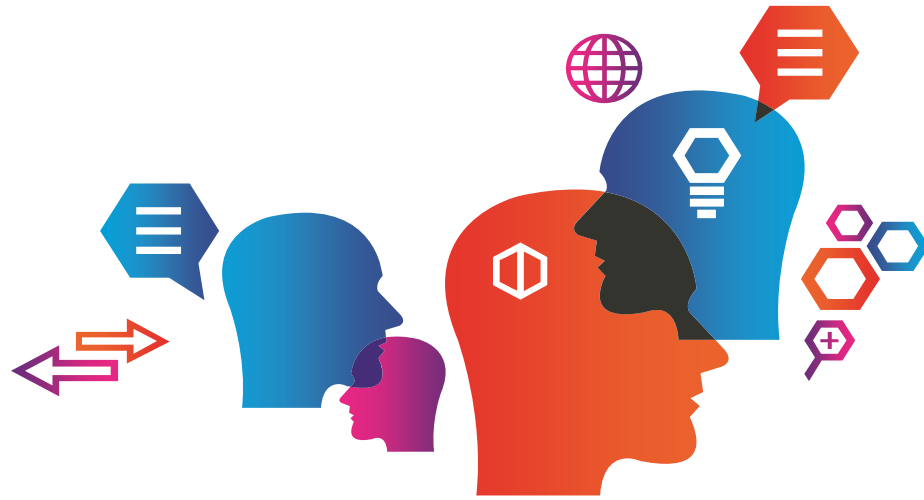


# พฤติกรรมสุขภาพ และการเจ็บป่วย เรื้อรังของประชาชน จ.พะเยา

กฤตพัทธ์ ฝักฝน, RN, PhD  
หทัยรัตน์ บรรณกิจ, RN, M.Ed.  
แดนชัย ขอบจิตร, RN, MPH

บทความสังเคราะห์  
การวิจัยนี้เป็นบทความที่  
สังเคราะห์องค์ความรู้ได้จาก  
การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการ  
บริโภคอาหารของผู้ที่มีภาวะ  
ความดันโลหิตสูงที่อาศัยใน  
พื้นที่บ้านสันป่าพาดตำบล  
ท่าวังทอง อำเภอเมือง  
จังหวัดพะเยา โดย  
**อ.หทัยรัตน์ บรรณกิจ** และ  
**อ.แดนชัย ขอบจิตร**



**“การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อให้เยาวชนรู้จักวิธีการลด  
แรงขับหรือความต้องการทางเพศที่เหมาะสม จึงจะ  
สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาได้อย่างยั่งยืน”**

และการวิจัยเรื่อง พฤติกรรม  
เสี่ยงทางเพศต่อการติดเชื้อ  
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใน  
วัยรุ่นชาย จ.พะเยา ของ  
**อ.ดร.กฤตพัทธ์ ฝักฝน**  
องค์ความรู้ที่ได้

จากการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็น  
พฤติกรรมสุขภาพที่ส่งผลให้  
ประชาชนในจังหวัดพะเยา  
เกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรัง  
ใน ๒ กลุ่มประชากรหลักคือ  
ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุและวัยรุ่น

## พฤติกรรมทางเพศ

การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย หมายถึง การมี  
เพศสัมพันธ์ที่ทำให้บุคคลที่มีกิจกรรมทางเพศเกิดความเสี่ยงต่อ  
การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และสามารถแพร่กระจาย  
เชื้อไปยังบุคคลอื่นได้ การป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทาง  
เพศสัมพันธ์ที่ได้รับการยืนยันว่า มีประสิทธิภาพสูงสุด  
คือ การสวมถุงยางอนามัย ซึ่งมีรายงานการติดเชื้อทาง  
เพศสัมพันธ์ ลดลงได้อย่างมีนัยสำคัญ ในกลุ่มคนที่มี  
เพศสัมพันธ์โดยการสวมถุงยางอนามัย

แต่การศึกษาเชิงสำรวจในกลุ่มเยาวชน  
ชายไทย จ.พะเยา อายุระหว่าง  
๑๖ - ๑๙ ปี พบว่า

**มีเพียงร้อยละ ๕๑.๘๙ ที่สวมถุงยาง  
อนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์**



**คู่นอนซึ่งเป็นเพื่อนหญิง ซึ่งทำให้เยาวชนชาย คิดว่าเป็นบุคคลที่สะอาด  
ไม่มีเชื้อโรคและไม่กล้าสวมถุงยางอนามัยเพราะให้เกียรติแก่คู่นอน**



มีเยาวชนชาย จังหวัดพะเยา  
อีกเกือบ ๕๐ % ที่มีความ  
เสี่ยงต่อโรคติดต่อทาง  
เพศสัมพันธ์

เหตุผลของการไม่สวมถุงยาง  
อนามัย คือ เมื่อเกิดอารมณ์  
หรือแรงขับทางเพศแล้ว  
ไม่สามารถระงับและหาทาง  
ออกเพื่อลดแรงขับทางเพศได้  
จึงระบายออกโดยการมี  
เพศสัมพันธ์ และไม่สวมถุงยาง  
อนามัย

จากองค์ความรู้ที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า สถานการณ์วัยรุ่นนิยมใช้  
สำหรับมีเพศสัมพันธ์คือหอพัก  
แต่การสำรวจในเยาวชนชาย  
จังหวัดพะเยาพบว่า เยาวชน  
ใช้บ้านของตนเองสำหรับมี  
เพศสัมพันธ์ และใช้ในช่วง  
เวลากลางวันที่พ่อแม่ออกไป  
ทำงานนอกบ้าน ปัญหาการมี  
เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร  
เป็นปัญหาสาธารณสุขพะเยา

เยาวชนชายจังหวัดพะเยา มี  
เพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุ  
เฉลี่ยประมาณ ๑๕ ปี  
เทียบเท่าชั้นมัธยมศึกษาปีที่  
๓ และเริ่มมีเพศสัมพันธ์เมื่อ  
อายุน้อยที่สุดคือ ๑๒ ปี  
เทียบเท่าชั้นประถมศึกษาปีที่  
๖ ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์  
ก่อนวัยอันควรและการมี  
เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยอัน  
เกิดจากความไม่รู้ ทักษะคิด  
และค่านิยมที่ผิดเกี่ยวกับการ  
การมีเพศสัมพันธ์ จะส่งผล  
ให้จำนวนผู้ติดเชื้อโรคติดต่อ  
ทางเพศสัมพันธ์มีจำนวน  
เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการติด  
เชื้อเอชไอวี ซึ่งจังหวัด  
พะเยา เคยถูกจัดเป็นจังหวัด  
ที่มีการระบาดของ การติด  
เชื้อเอชไอวีอยู่ในระดับต้นๆ  
ของประเทศไทย การ  
รณรงค์ให้ความรู้ และการมี  
เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยควร  
ต้องได้รับการสนับสนุนจาก  
ทุกภาคส่วนอย่างต่อเนื่อง

## พฤติกรรมกรรมการบริโภค

เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากวิถีการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการใช้ชีวิตในวัฒนธรรมของภาคเหนือ ซึ่งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีเกลือโซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น ปลาแร่ กะปิ น้ำปลา น้ำปู ปลาแร่แห้ง หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง หน่อหมก อาหารเหล่านี้ถือเป็นอาหารที่ได้รับการบริโภคบ่อยเกือบทุกวันในมื้ออาหารของชาวเหนือ จากการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารใน ๒๔ ชั่วโมง เป็นเวลา ๗ วัน พบว่า **ประชาชนจังหวัดพะเยาส່วนใหญ่ ยังนิยมเติมปลาหรือเครื่องปรุงรสก่อนรับประทาน**



โดยปกติไม่ควรรับประทานเกินวันละ ๑,๐๐๐ มก เทียบได้กับการรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ๑ ชอง



การรับประทานอาหารที่มีเกลือโซเดียมเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก จะทำให้ไตต้องทำงานหนักเพื่อขับเกลือโซเดียมออกจากร่างกาย ในขณะเดียวกันเกลือโซเดียมจะเป็นจุดน้ำไว้ในหลอดเลือดซึ่งจะทำให้ น้ำคั่ง และเกิดอาการบวมหรือความดันโลหิตสูงตามมาได้

การบริโภคอาหารหวาน มัน เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินมาตรฐานของประชาชนจังหวัดพะเยา ภาวะอ้วนลงพุง มีผลต่อการติดต่ออินซูลิน ส่งผลให้เกิดโรคเบาหวานตามมาได้ หรือเกิดปัญหาข้อเสื่อมเนื่องจาก ข้อต่อต่างๆ ต้องรับน้ำหนักที่กดทับเป็นเวลานาน

## พฤติกรรมที่ไม่ออกกำลังกาย

เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น ประชาชนพะเยาส่งส่วนใหญ่เชื่อว่า **การทำงานบ้าน หรือการทำกิจวัตรประจำวัน คือ การออกกำลังกาย**

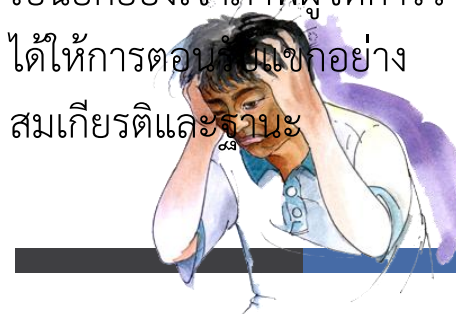


การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลาอย่างน้อย ๓๐ นาที เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นมากถึง ๑๒๐ ครั้งต่อนาที

การออกกำลังกายที่ดีคือการได้เคลื่อนไหววัยวะทุกส่วน การไม่ออกกำลังกายมักมีเหตุผลว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่พร้อม ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย หรือไม่มีเพื่อน การออกกำลังกายที่ดีและได้รับการแนะนำว่ามีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ **การแกว่งแขนเร็ว**

## การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มเหล้าถือเป็นวัฒนธรรมทางเหนือสำหรับประชาชนทั่วไป เนื่องจากเชื่อว่าการดื่มสุราหลังเลิกงานคือการผ่อนคลาย และแก้เคล็ดขัดยอก การดื่มสุราของประชาชนจังหวัดพะเยา มีจำนวนเพิ่มขึ้นทั้งในเพศหญิงและชาย และพบว่ามี การเลี้ยงสุราในงานสังสรรค์เกือบทุกประเภท เพื่อเป็นนัยยกย่องเจ้าภาพผู้จัดการว่า ได้ให้การต้อนรับแขกอย่างสมเกียรติและฐานะ



การดื่มสุราทำให้ร่างกายได้รับพลังงานจากแอลกอฮอล์ และทำให้ผู้ดื่มไม่ยอมรับประทานอาหาร สุราจึงส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบประสาทและกีดกันการรับประทานอาหารให้เกิดผล และเกิดเลือดออกในทางเดินอาหารตามมา ซึ่งจะพบได้ว่ามีผู้ป่วยเลือดออกในทางเดินอาหารเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลทุกวัน และส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการดื่มสุรา นอกจากนี้สุรายังส่งกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก ทำให้หัวใจเต้นเร็ว และทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น



การดูแลสุขภาพที่รวมถึงการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ลดหวาน มัน เค็ม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย จะเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรังได้ โดยเฉพาะโรคเรื้อรังที่พบบ่อยใน จังหวัดพะเยา ได้แก่ โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

กฤตพัทธ์ มิกฝน. (๒๕๕๖). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. รายงานสืบเนื่องการประชุมระดับชาติ Health Promotion for ASEAN วันที่ ๒๘-๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๖. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร พิษณุโลก. หน้า ๓๐-๔๐.

หทัยรัตน์ บรรณกิจ และแดนชัย ขอบจิตร์. (๒๕๕๖). พฤติกรรมการบริโภคอาหารในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง: กรณีศึกษาชุมชนสันป่าพาด ตำบลแม่อิง อำเภอภูพาน จังหวัดพะเยา. รายงานสืบเนื่องการประชุมระดับชาติ Health Promotion for ASEAN วันที่ ๒๘-๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๖. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร พิษณุโลก. หน้า ๓๙๔-๔๐๑.

**“ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การดื่มสุราจะทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงฉับพลันได้ และเกิดอันตรายต่อหัวใจและหลอดเลือดสมองได้”**